

Santé et introjection identitaire

Exploration des perturbateurs psychologiques du maintien, de l'amélioration et du recouvrement de la santé: comment l'identification aux symptômes perturbe l'efficacité des traitements thérapeutiques.

**1^{er} congrès sur la Santé intégrative
St-Hyacinthe, 26 & 27 janvier 2024**



**Psychologie &
Neurosciences**

Joël Monzée

www.cerveauetpsychologie.com

www.joelmonzee.com





Avant-propos





UNIVERSITÉ
DE
MONTREAL

Mes premières observations:

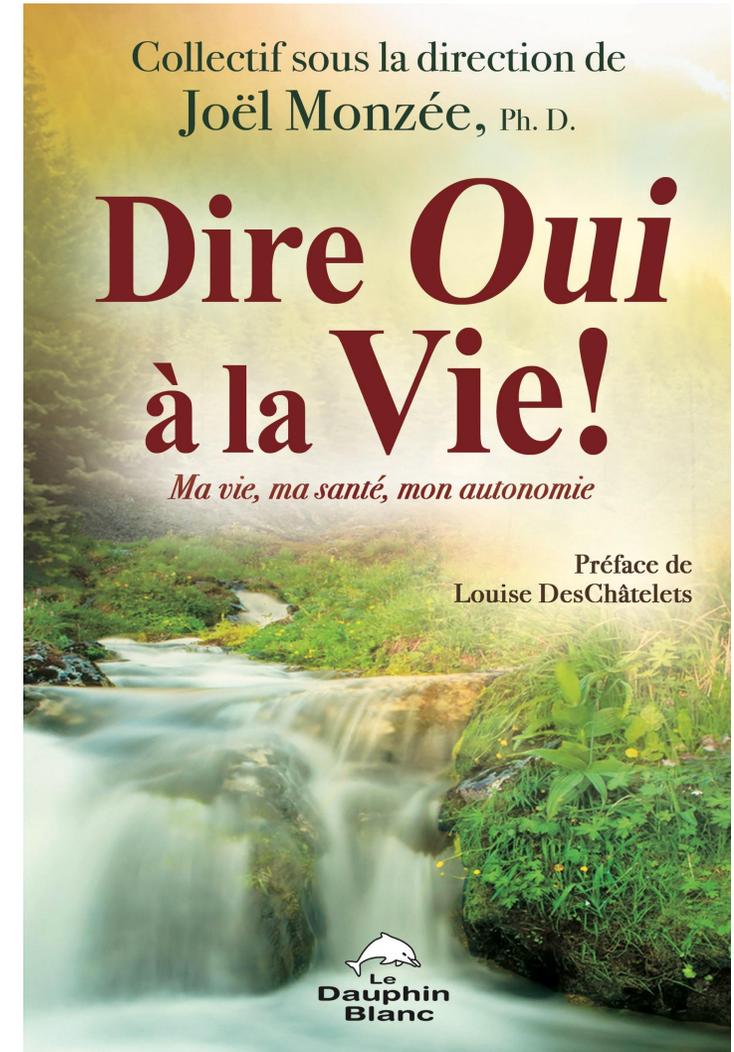
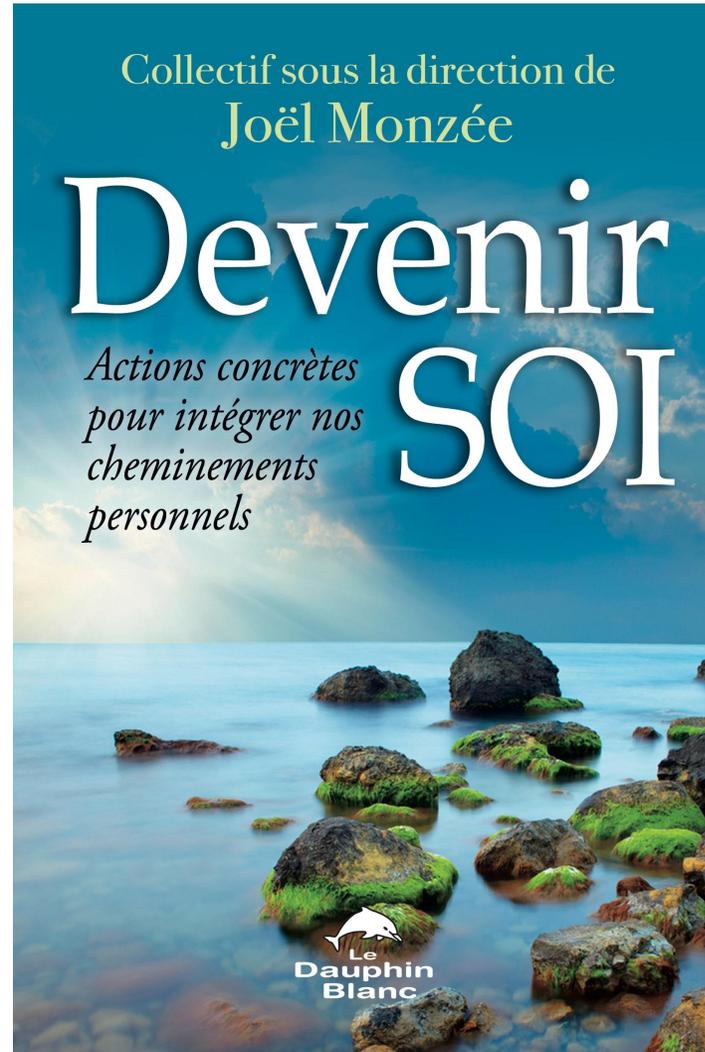
(1) chez les parents de mes
amis au secondaire,
(2) chez mes amis du
secondaire...





Le Dauphin Blanc

Quels blocages à Devenir SOI?





IPNS



Le Dx est devenu leur identité et agit comme un frein au processus d'autonomisation, d'implication et de responsabilisation (scolarisation et intervention psychothérapeutique)



Plusieurs facteurs bloquent le processus de guérison

Les traumas complexes (direct et indirect)

Les habitudes de vie, alors que nombres d'entre-elles sont des comportements compensatoires.

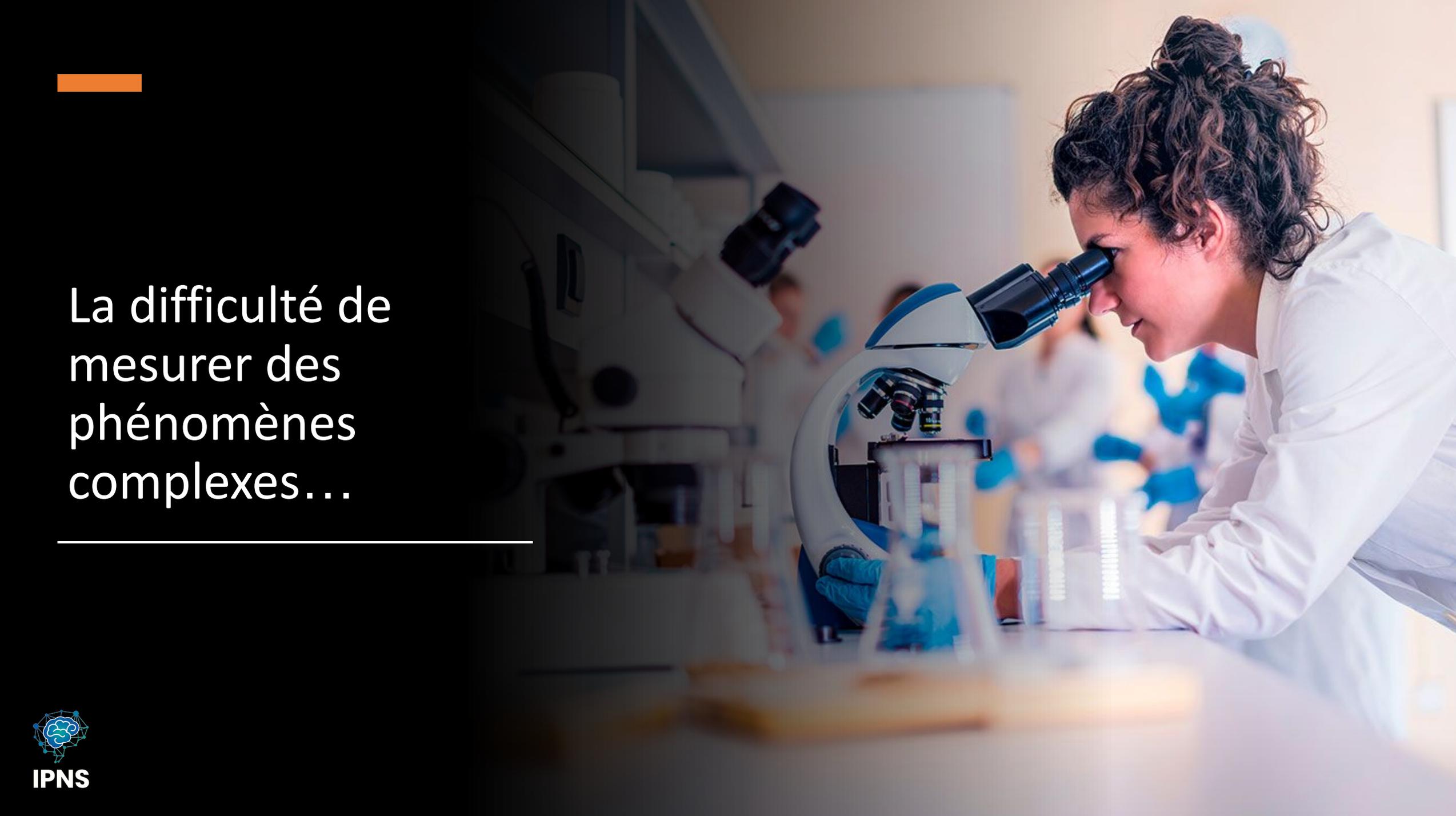
La difficulté à oser se réaliser et suivre ses aspirations, alors que le conformisme semble plus sécuritaire.

L'identification aux reflets d'autrui (effet Pygmalion) et les procédures marketing de l'industrie.

L'attente du sauveur (ou la fuite en avant), car la détresse perturbe la capacité d'introspection.

La perte de repères dans un monde complexe où trop de gens attendent de l'extérieur une approbation.

Les traumas transgénérationnels et les croyances familiales limitatives

A woman with curly hair tied back, wearing a white lab coat and blue gloves, is looking through a microscope in a laboratory. The background is slightly blurred, showing other lab equipment and people. The text 'La difficulté de mesurer des phénomènes complexes...' is overlaid on the left side of the image.

La difficulté de
mesurer des
phénomènes
complexes...





Les biais de la recherche quantitative...

Recherche quantitative

Cause



Effets



Solution

Membre cassé
Diabète
Myopie
...

Réalité 1

...
Cause
...



Effets



Solution

Dépression
TDA-TDAH
Dys-...
...

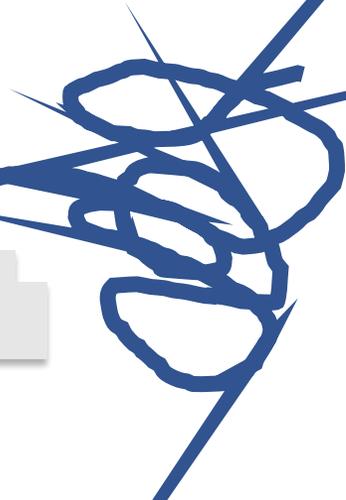
Réalité 2

Cause



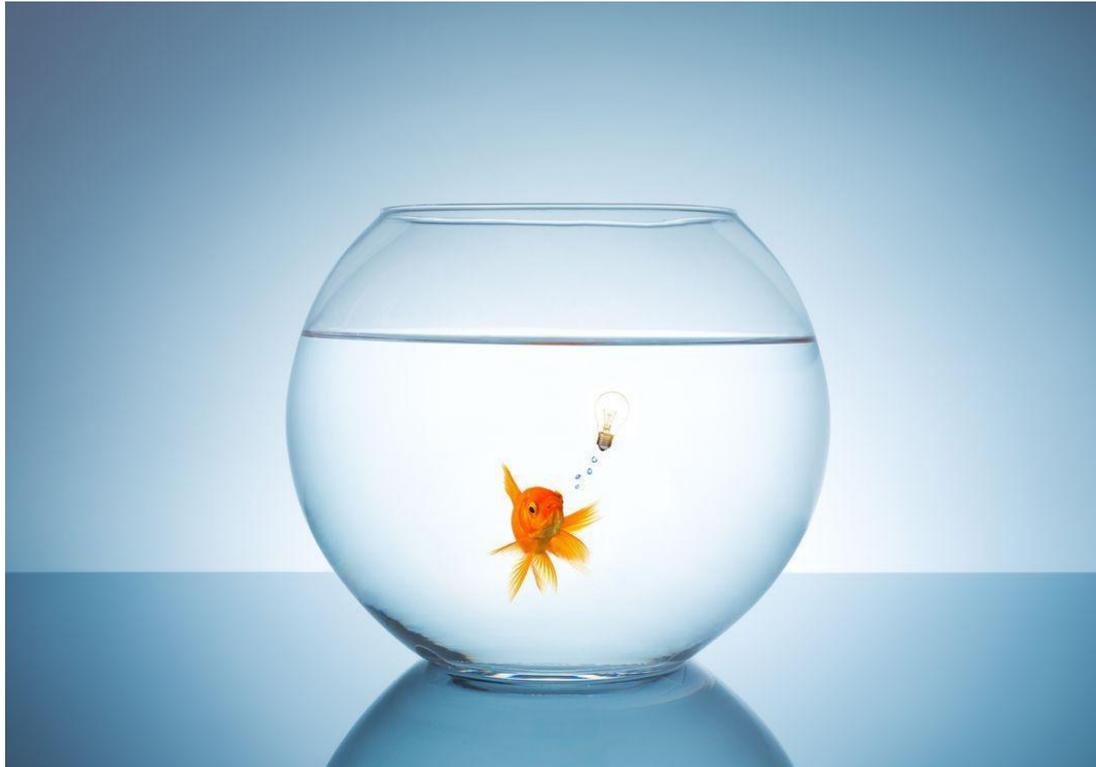
...
Effets
...

Gluten
Écrans
...





INRS

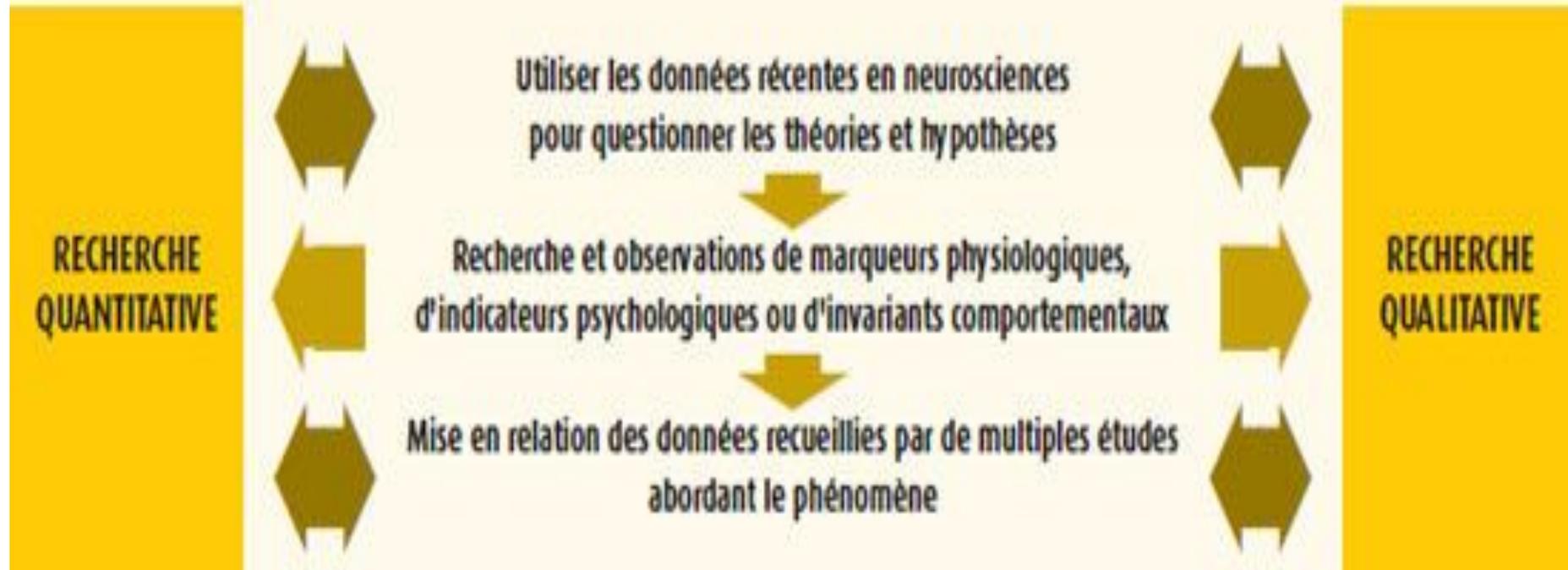


La différence entre la recherche quantitative et la vie...



Transformer le processus de création théorique

FIGURE 1
SCHÉMA PRÉSENTANT LES ÉTAPES DES RECHERCHES NÉO-PHÉNOMÉNOLOGIQUES (J. MONZÉE, 2012)



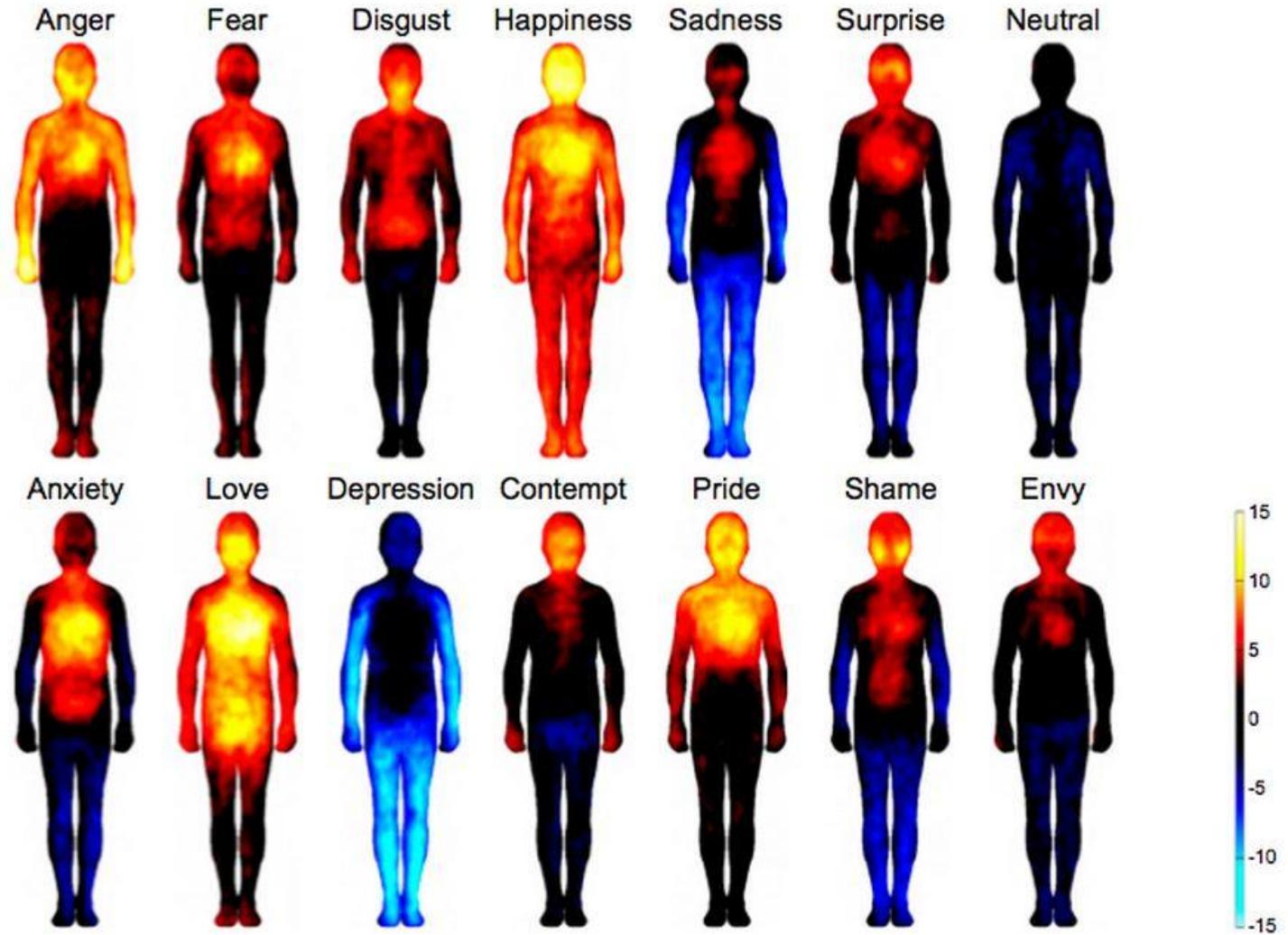
Unir, plutôt qu'opposer, les connaissances et les pratiques pour être au service des personnes



L'impact des vagues neurohormonales...



Les émotions mobilisent



Étude auprès de 701 sujets réagissant devant des images - *Lauri Nummenmaa, 2013*

Fig. 2. Bodily topography of basic (*Upper*) and nonbasic (*Lower*) emotions associated with words. The body maps show regions whose activation increased (warm colors) or decreased (cool colors) when feeling each emotion. ($P < 0.05$ FDR corrected; $t > 1.94$). The colorbar indicates the t-statistic range.

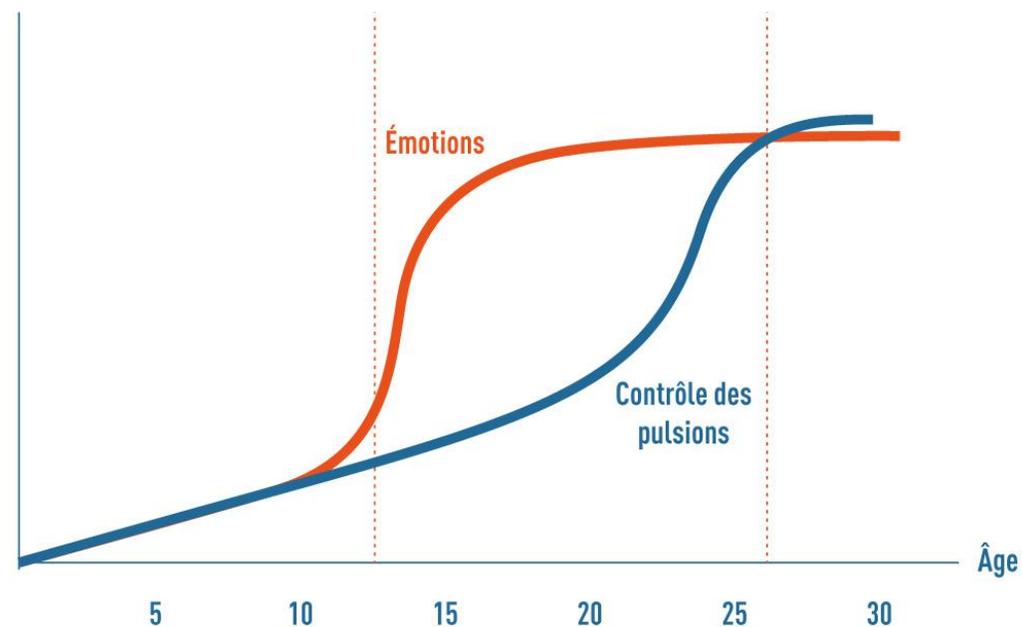
Bodily maps of emotions





Les habiletés nécessaires pour tempérer les réactions au stress demandent des années pour être matures.

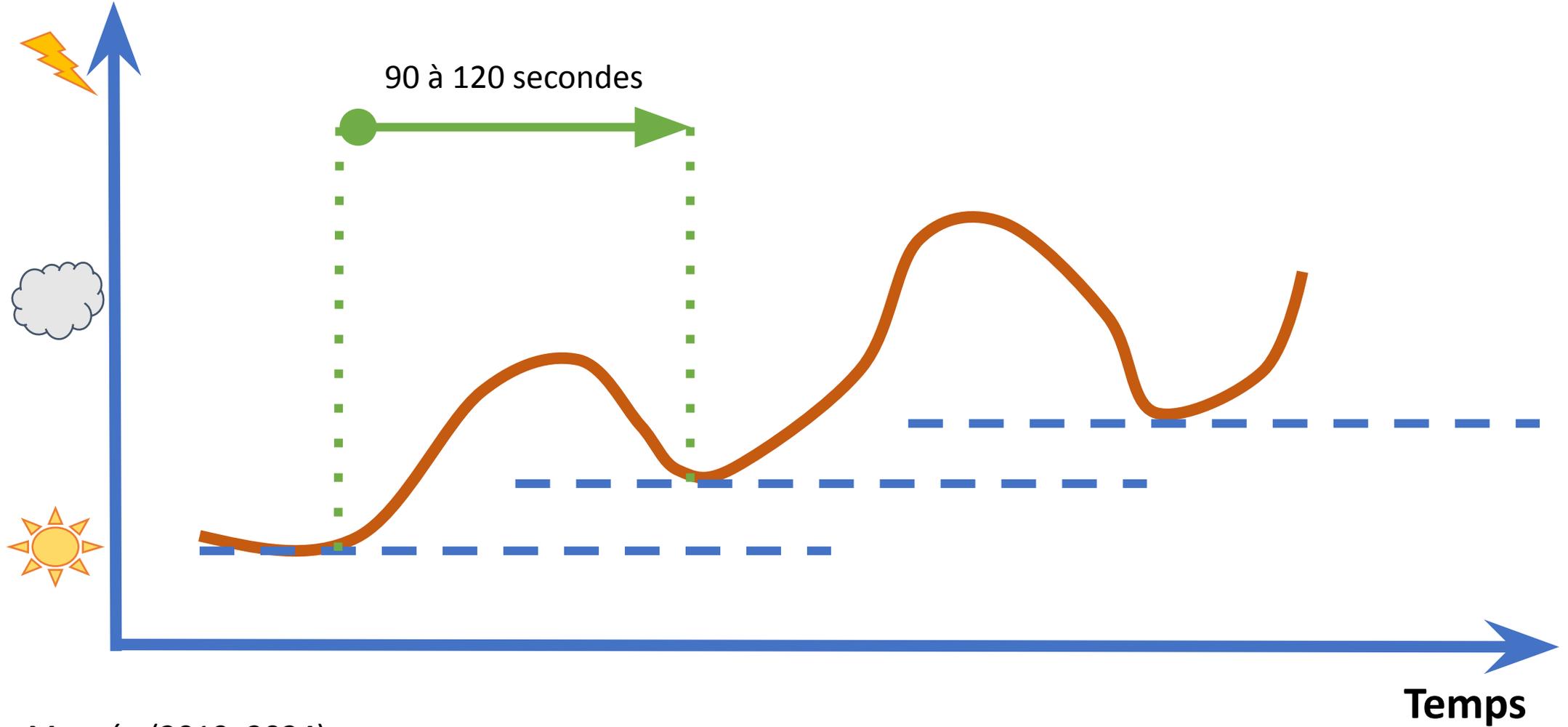
Développement des émotions et du contrôle des pulsions au fil du temps



Source : Bernard Boudaillez



L'émotion est une vague neuro-hormonale



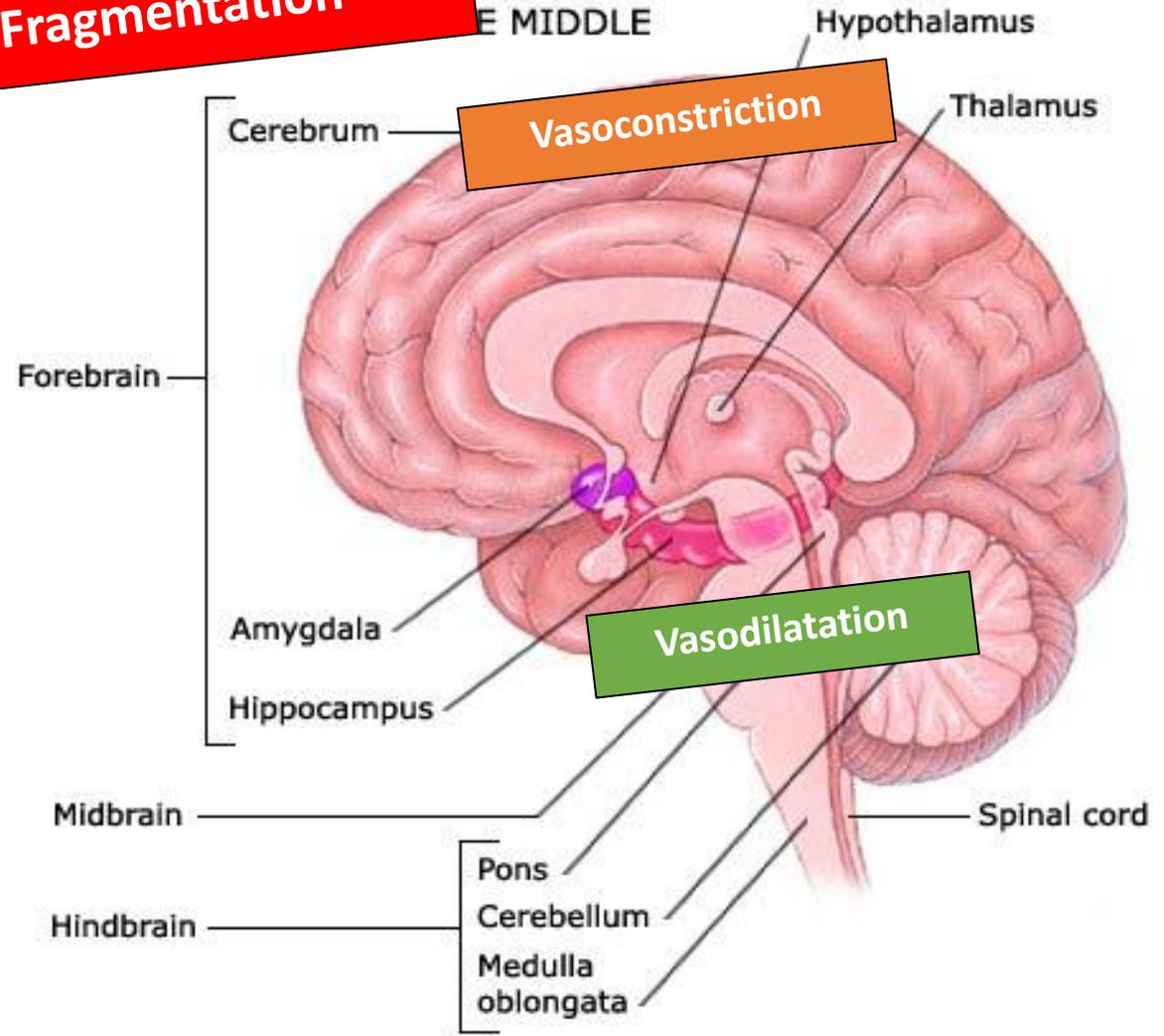
Review: Monzée (2019, 2024)



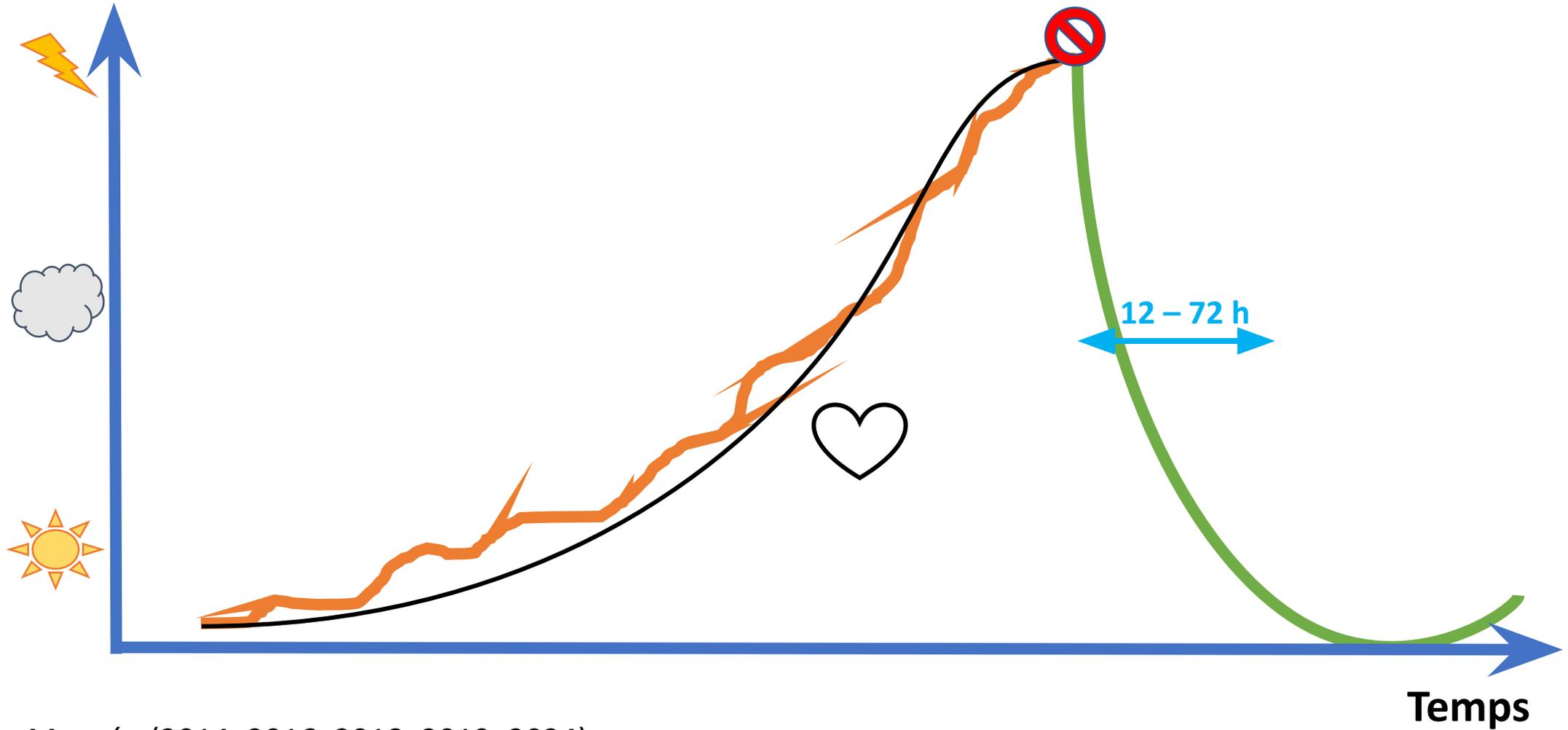
La
fragmentation
du cerveau
pour survivre

Stress et anxiété

Fragmentation



Le stress est nécessaire, mais...



Review: Monzée (2014, 2016, 2018, 2019, 2024)



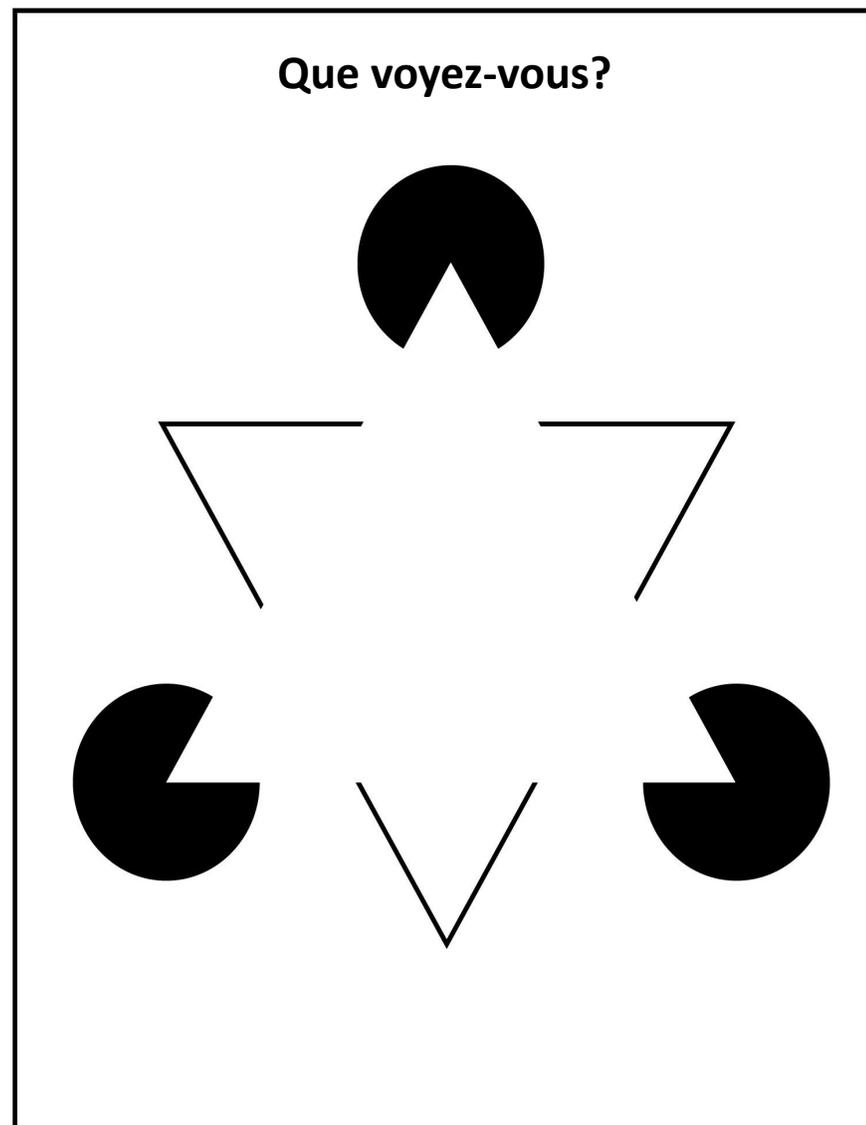
L'effet Pygmalion et l'introjection identitaire



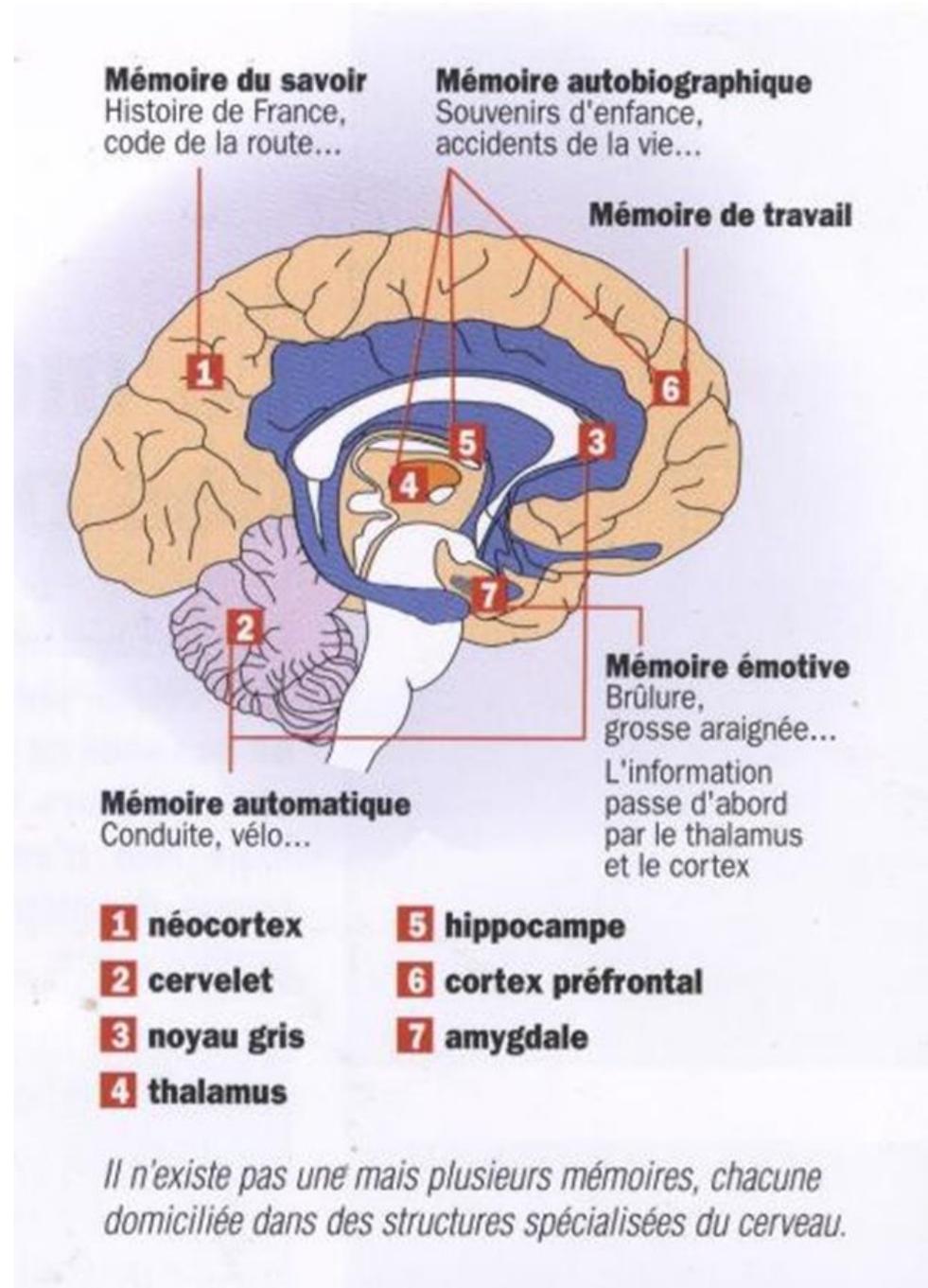


Magritte, 1929

Les différentes mémoires de l'enfant



Les différentes mémoires de l'enfant





INSERM

Effet Pygmalion et introjection identitaire



Le drame de beaucoup d'enfants, c'est qu'ils finissent par croire ce que l'on dit d'eux!

L'introjection est un processus qui met en évidence le passage du dehors au-dedans des reflets et attentes d'autrui.

Le concept d'introjection est proche de celui d'identification et il est souvent opposé au mécanisme de projection.

L'introjection identitaire, c'est l'enfant qui définit son identité en faisant siens tous les reflets (généralement déformés) qu'on lui exprime.



Identification aux reflets d'autrui et risque de se perdre dans les attentes d'autrui.

« Je suis un génie du... »,

« Je suis méchant, car... »,

« Je suis hyperactif »

« Je suis croche »,

« Je suis l'enfant sage, maman est contente »,

« Je dois être bon (belle) pour plaire à papa »...



Apparition du besoin de performer et de contrôler « tout et n'importe quoi ».

Répondre aux attentes d'autrui, Mauvaise compréhension des reflets,

Stratégie de défense face au stress, voire désorganisation,

Contrôle, voire intimidation,

Résistance, voire opposition.



L'impact des gabarits-émotionnels

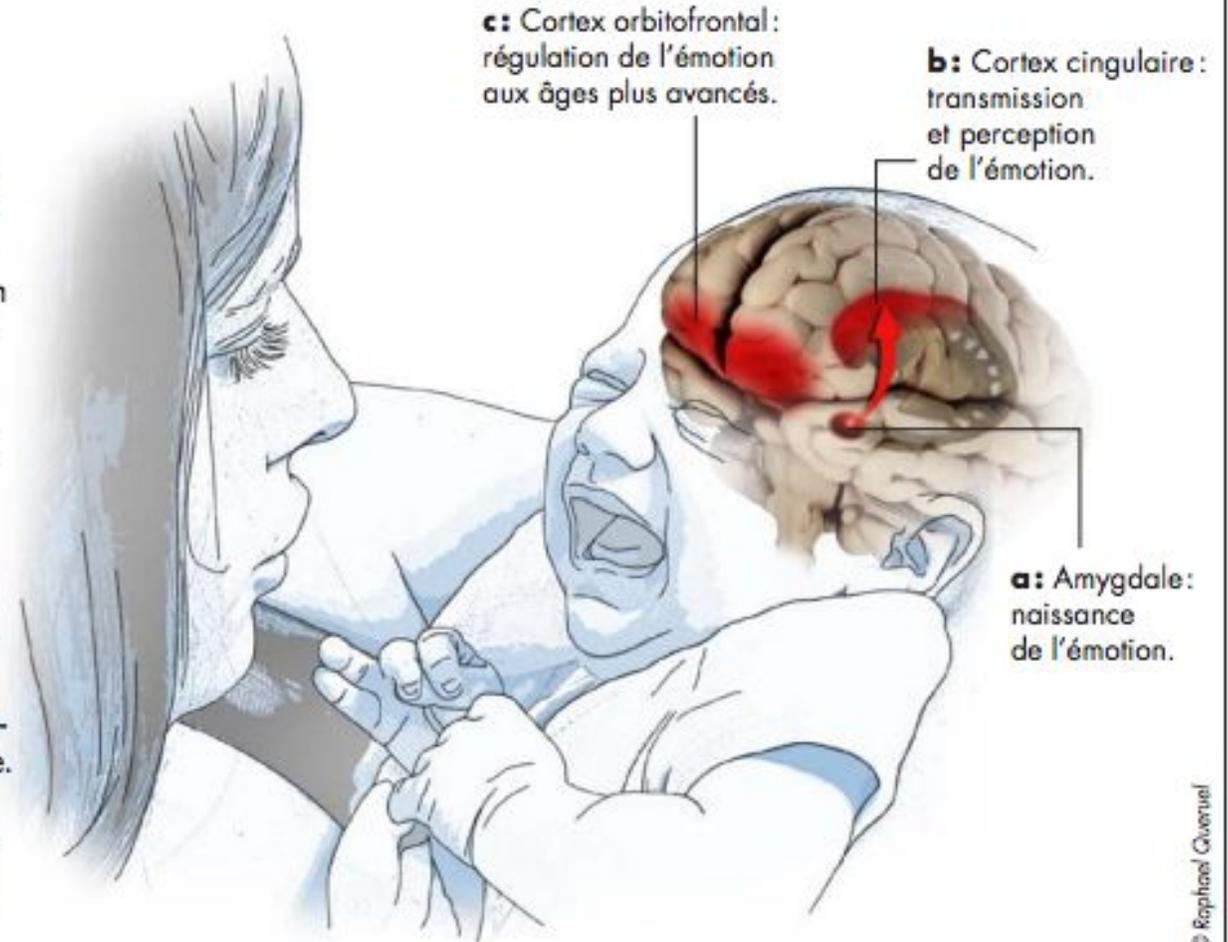


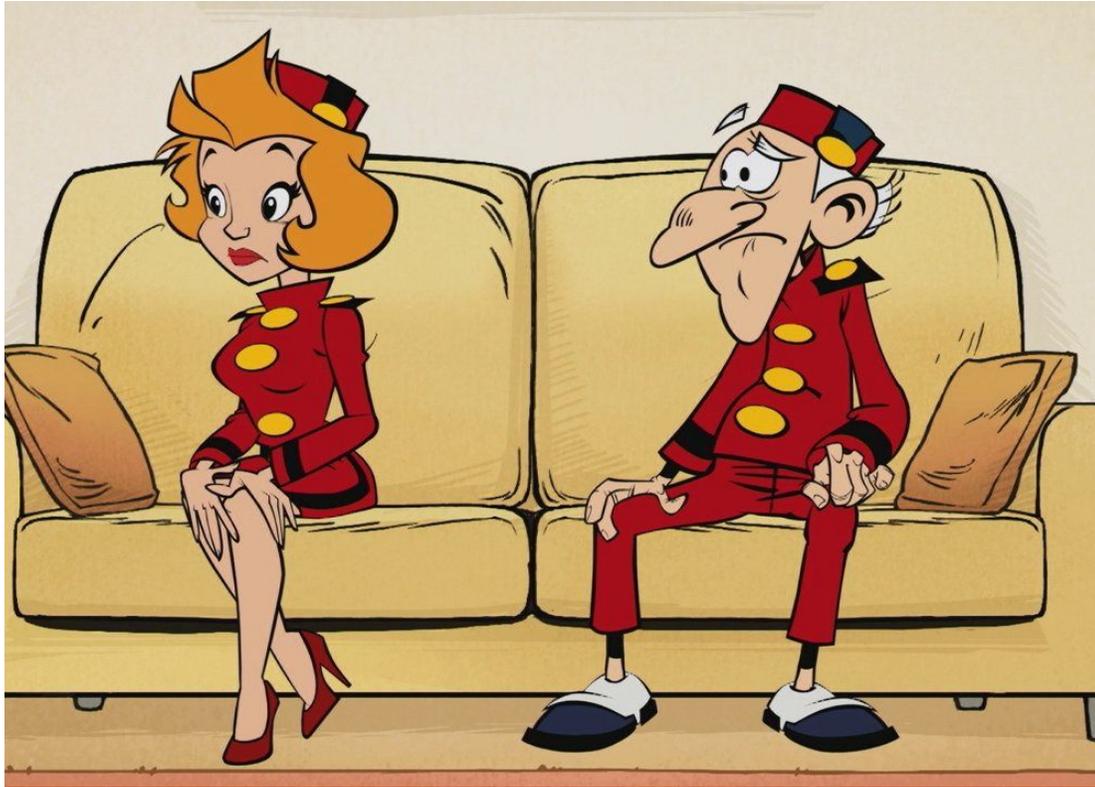


Les gabarits-émotionnels conditionnent toute la vie de l'enfant

L'attachement sécure: une expression libre des émotions

Un attachement sécure s'établit lorsqu'un enfant peut exprimer ses émotions et les voir prises en compte. Chez un enfant qui a peur, par exemple, l'émotion part de l'amygdale (a) et gagne le cortex cingulaire (b) qui lui permettra par la suite d'être perçue et exprimée. Si le parent ne répond pas à ces attentes, le cortex cingulaire interdira à l'avenir à l'émotion de quitter l'amygdale. L'émotion sera séquestrée, inconsciente, difficilement exprimable et régulable. Plus tard, chez l'enfant ou l'adolescent, elle ne pourra pas gagner le cortex orbitofrontal nécessaire à sa régulation (c).





Les gabarits-émotionnels de sécurité





Les gabarits-émotionnels d'abus



L'impact de la détresse chronique





Une société de plus en plus complexe

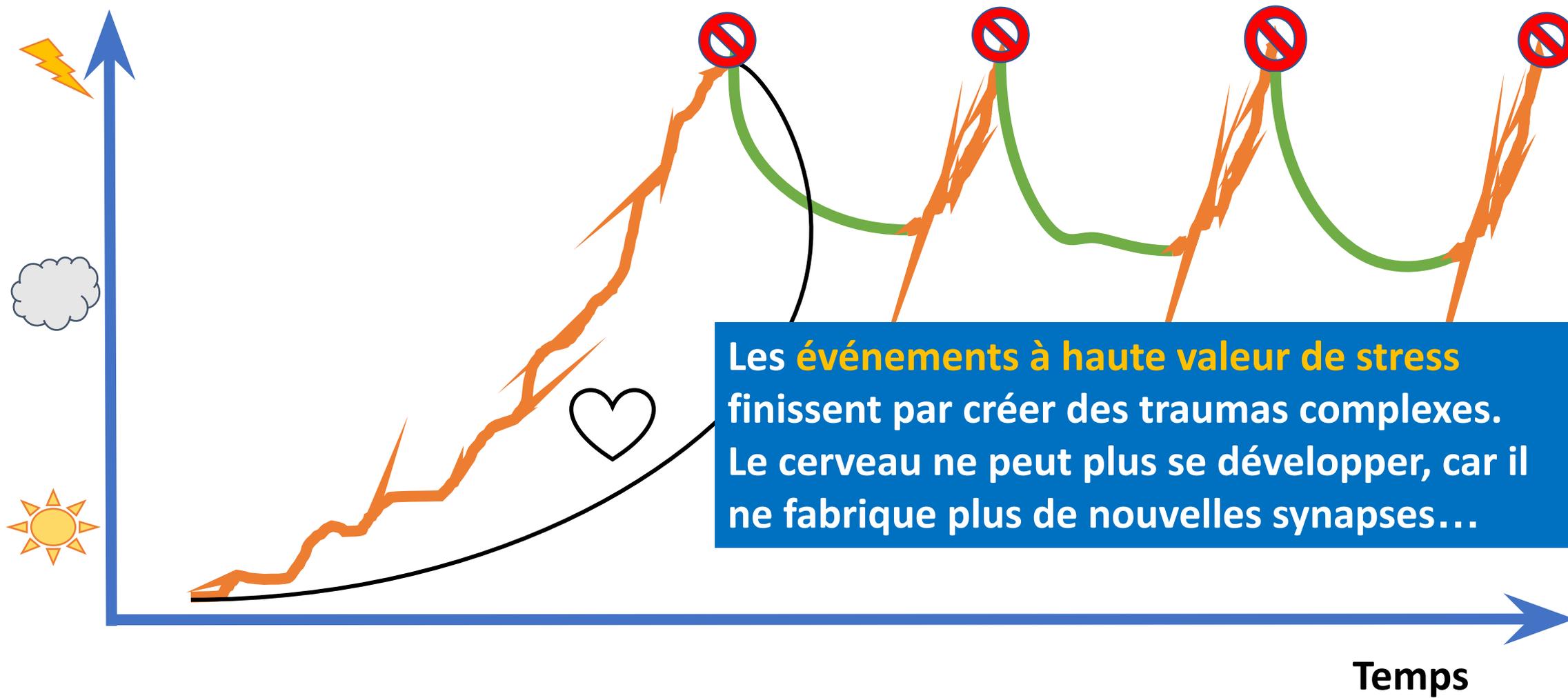
- Si le stress et l'anxiété sont utiles, les déclencheurs sont de plus en plus chroniques et diffus.
- L'insécurité déclenche la fragmentation de plus en plus fréquente du cerveau:
 - Réactivation chronique des blessures relationnelles et renforcement des croyances limitantes.
 - Utilisation des mécanismes de défense pour se protéger, alors que:
 - la menace ou le danger n'ont pas à être réels,
 - la mémoire peut jouer de mauvais tour,
 - il n'y a rien de pire quand la réalité semble donner raison au déclenchement du mécanisme de défense.
 - Introjection identitaire pour réduire la détresse du décalage entre ce que l'enfant sait de lui et ce qu'on dit de lui, donc résistance à «perdre» ce qui a sauvé.





InVS

Le stress chronique finit par créer des traumatismes





FRANCE

POSITIF

Augmentation brève
du rythme cardiaque.
Élévation du taux
d'hormones de stress
de léger à moyen,
mais transitoire.

TOLÉRABLE

Sérieuse, mais
élévation temporaire
du taux d'hormones
de stress modulé par
la relation de
confiance.

TOXIQUE

Augmentation
prolongée ou
chronique du taux
d'hormones de stress
sans relation de
confiance.

Difficultés à gérer l'intensité du stress et de l'anxiété => atteintes cérébrales et corporelles

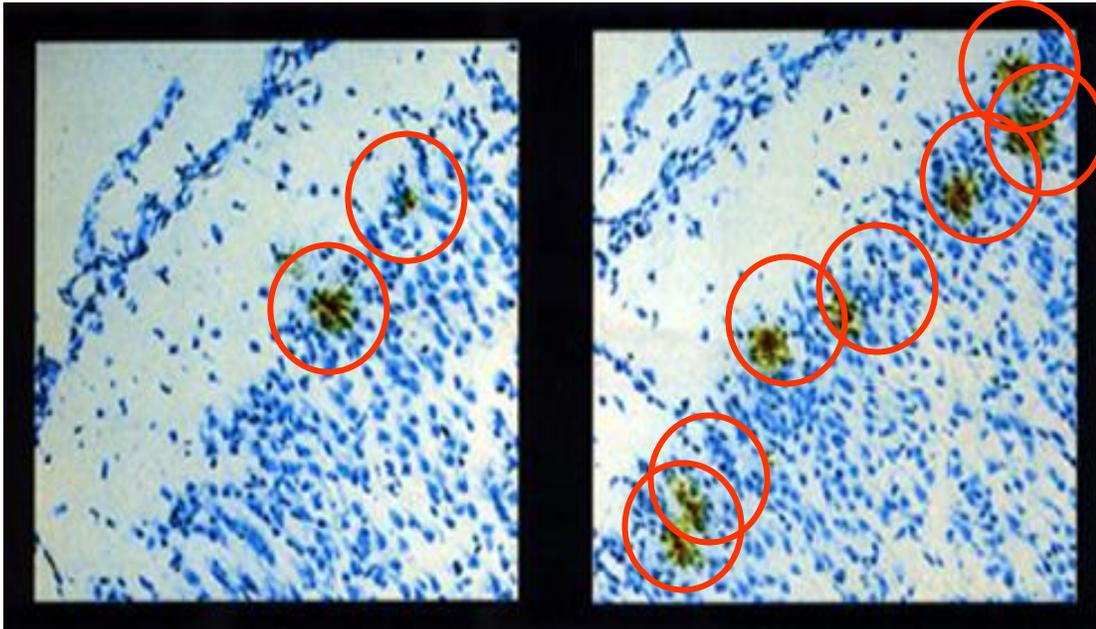


Somme toute, la résilience a des limites, dont la structure mentale va témoigner...

- Il y a des enfants qui se conforment et d'autres qui essaient de résister, mais le cap des 7 ans transforme la dynamique.
 - Certains vont essayer de se convaincre que c'est « correct », mais les blessures psychiques s'accumulent.
 - D'autres apprennent que, pour survivre, ils doivent passer plus de temps à s'occuper de l'autre qu'à prendre soin d'eux-mêmes.
 - La grande sensibilité des enfants les conduit à se « parentaliser », ce contrat tacite que l'enfant signe sans en comprendre le sens, mais dans l'espoir qu'on prenne un jour soin de lui.
- Review: Monzée (2014, 2018, 2022)

L'impact du stress affectif sur les cellules du cerveau

Impact du stress émotionnel sur le développement du cerveau



Rongeur ayant reçu une **attention** de la mère

Rongeur ayant une **carence d'attention** de la mère

Des événements vécus durant la **gestation** et la **petite enfance** contraignent les réactivités des enfants et des ados en situation de stress.

Le cortisol affecte:

- a) Les neurones et la substance blanche
- b) L'expression de certains gènes
- c) L'organisation des réseaux (et donc les fonctions et habiletés)
- d) L'enveloppe des gènes,

À termes, l'excès de stress affectif dû à la VEO accentue la mortalité cellulaire.

Review: Monzée (2010, 2011); McEwen (2011)

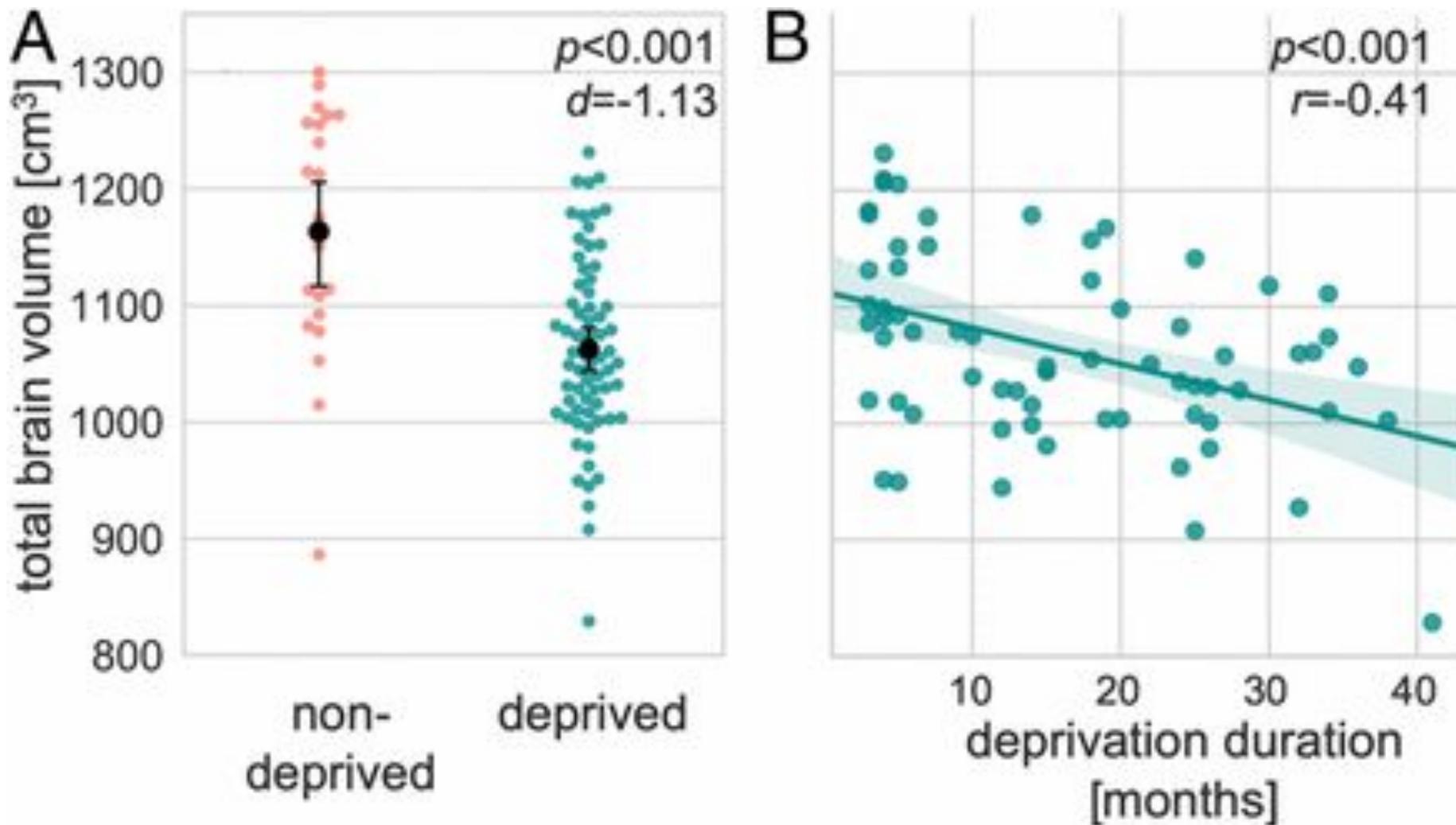




IHS

L'impact du stress affectif sur le cerveau

Mackes et al. (2020):





L'impact des traumatismes complexes sur la santé

Augmentation des risques de maladies chroniques

- Troubles cardio-vasculaires
- ACV
- Asthme
- Troubles respiratoires
- Cancers
- Troubles du système rénal
- Diabète
- Obésité
- Etc.

Perturbation des ressources mentales

- Introjections identitaires altérant le Soi
- Diminution de la force de résilience
- Dépression
- Charge mentale
- Impulsivité
- Trouble de l'adaptation
- Troubles de la personnalité
- Etc.

Augmentation des comportements à risque

- Dépendance aux substances
- Inactivité physique
- Comportements impulsifs et auto-destructeurs (sexualité à risque, violence, jeu pathologique)
- Pensées suicidaires, voire risques de suicide
- Etc.

Perturbation de l'implication sociale

- Décrochage scolaire
- Perte d'accès aux soins (surtout là où les services sont onéreux)
- Perte d'emplois
- Réseau social carencé
- Maintien du cycle de la VEO
- Etc.



Transformer notre regard sur nous-mêmes

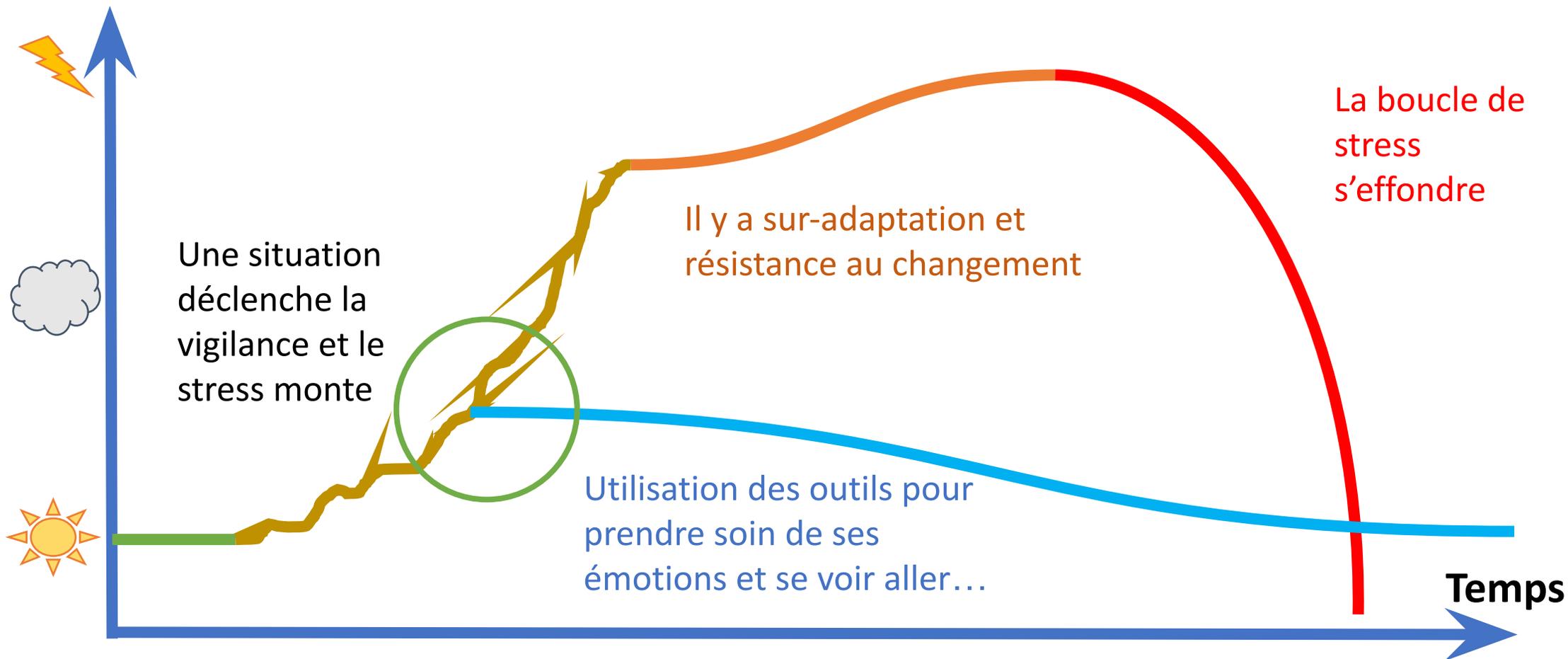




Développer ses habiletés de mentalisation

La mise en place de mesures appropriées est essentielle pour tempérer la sur-adaptations aux **événements à haute valeur de stress**.

Review: Monzée (2024)



Entamer un processus de pacification pour se désidentifier des images erronées de soi et créer de nouveaux gabarits-affectifs

« Vous portez vos blessures. Du fait de votre ego, votre être tout entier est une blessure et vous la portez partout où vous allez. Personne ne cherche à vous blesser, personne n'est dans l'attente de vous faire du mal; chacun est occupé à protéger ses propres blessures. Qui aurait assez d'énergie? Mais cela arrive tout de même parce que vous êtes tellement prêt à être blessé, tellement prêt, dans l'attente des coups.

Vous ne pouvez pas toucher l'homme de Tao. Pourquoi? Parce qu'il n'y a personne pour être touché. Il n'y a aucune blessure. Il est sain guéri, entier. Soyez conscients de votre blessure. Ne l'aider pas à croître, laissez-la se guérir et elle ne sera guérie que lorsque vous irez à sa racine. Moins votre mental interviendra, plus vite votre blessure guérira ; sans mental, pas de blessure. Vivez une vie sans tête. Allez et acceptez les choses comme elles sont. »

Entamer un processus de pacification pour se désidentifier des images erronées de soi et créer de nouveaux gabarits-affectifs

« Il [s'agit donc] de ramener à la conscience les empreintes et les croyances qui induisent la souffrance et qui déclenchent les réactivités. En d'autres mots, si [vous voulez] un peu d'intimité relationnelle au lieu de luttes de pouvoir, il faut [identifier comment les empreintes du passé déclenchent les mécanismes de défense] dans les situations qui [vous] dérangent. [Chacun a son] rythme. Le tout, c'est d'explorer ce qui entre en jeu pour chacun, tant sur le plan individuel que dans la dynamique amoureuse. »

(Monzée, 2012)



Désidentification et pacification

(Monzée, 2013, 2024)

Prendre conscience des empreintes et croyances (sur soi, autrui ou la vie en général) qui déclenchent les mécanismes de défense.

- Je prends conscience de mon vécu durant l'enfance et l'adolescence, ainsi que mes premières années d'adulte.
- J'identifie et j'explore les enjeux transgénérationnels et épigénétiques.

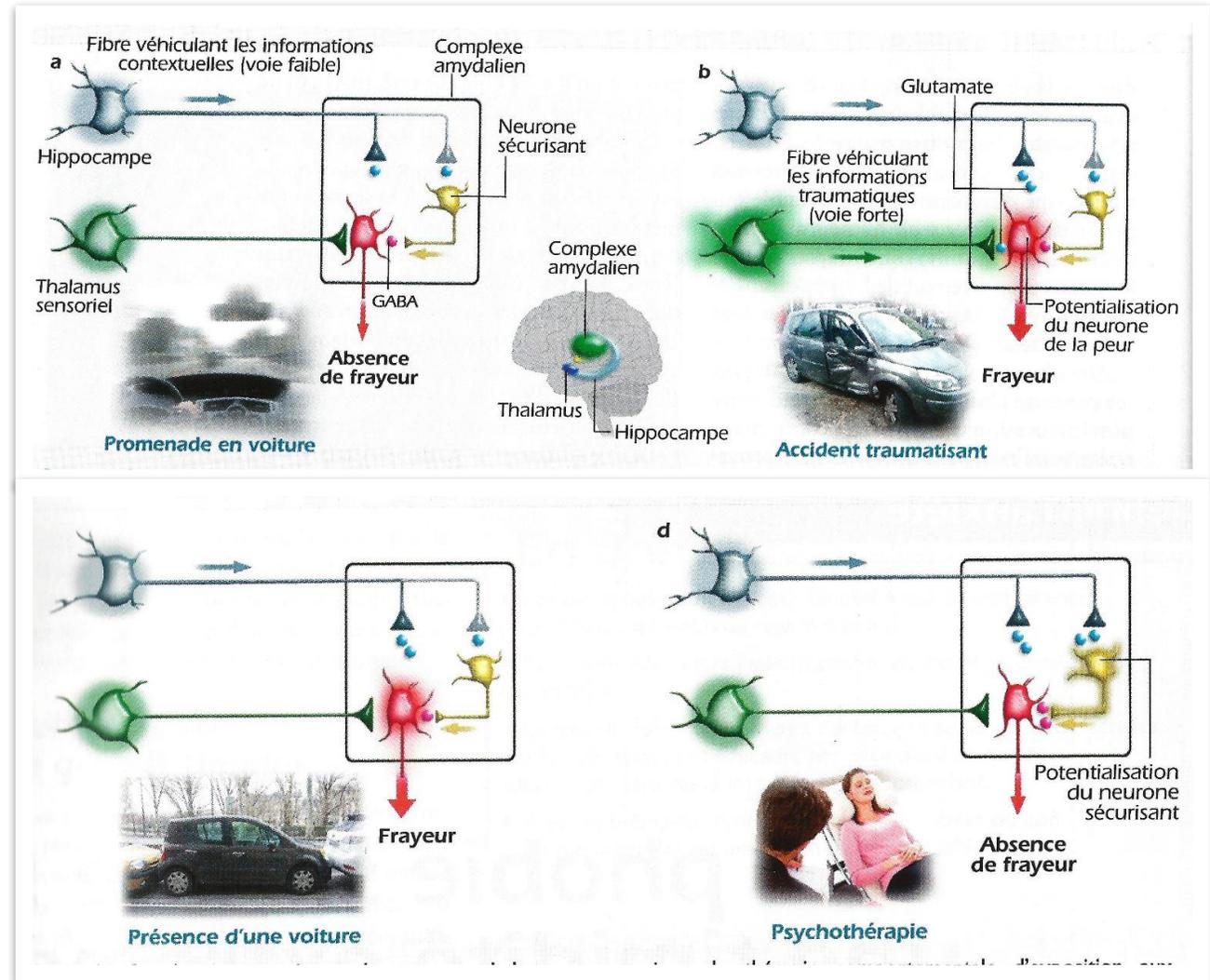
Entamer un processus de désidentification et de pacification de son histoire personnelle, familiale et communautaire.

- J'ai vécu ceci ou cela, on a dit ceci ou cela de moi, etc., mais cela ne me définit pas.
- Je choisis d'être en paix avec mon passé (cela ne veut pas dire oublier ou nécessairement pardonner, mais y voir comment ce qui s'est passé a permis de créer des opportunités).
- J'essaie de reprendre contact avec cette petite flamme en moi pour renouer avec l'authenticité, l'intégrité et la cohérence.
- Je respire et j'amplifie cette sensation de moi, sans toutefois m'y accrocher (réduire le risque de créer un faux *self*), grâce à une respiration pleine et entière (cohérence cardiaque amplifiée).
- Je ressens chaque émotion et j'essaie de la décoder pour créer de nouveaux repères, de nouveaux gabarits.
- J'accepte de douter, car c'est la base de la démarche réflexive, mais je doute aussi du doute.



INSERM

Créer des liens authentiques pour reconfigurer les gabarits-émotionnels



Review: Monzée (2024)

Développer les habiletés de mentalisation

(Monzée, 2010, 2011, 2024)

Identifiez les motivations de vos attentes et caprices, car il y a divers besoins et carences qui s'y cachent

Déterminez un espace et des stratégies réalistes qui vous soutiendront

Utilisez des moyens qui vous permettent de réguler votre stress et votre anxiété

Vous avez une responsabilité de moyens, mais pas de résultats; le résultat appartient à autrui

Entamer une démarche réflexive continue (seul, en couple ou en petit groupe)

Si vous "frustrez contre une personne", il est temps de prendre soin de vous

Si une personne "frustre contre autrui", aidez-la ou éloignez-vous

Soyez bienveillant et magnanime pour augmenter la cohérence, l'intégrité et l'authenticité



IPNS

L'authenticité, l'intégrité et la bienveillance

Quelques pistes pour développer un sentiment de sérénité à la maison ou au travail:

- **améliorer la qualité de notre contact visuel (voir, entendre et reconnaître);**
- **sentir et utiliser nos frontières (bulle);**
- **apprivoiser notre espace personnel et nos états intérieurs;**
- **utiliser la respiration pour augmenter notre vitalité et réguler ses émotions, de manière à réduire les comportements de défense;**





IPNS



L'authenticité, l'intégrité et la bienveillance

- apprendre à mieux contenir notre expérience émotionnelle, sans décharger, ni diminuer la vitalité;
- améliorer notre conscience corporelle pour mieux sentir les variations corporelles liées aux émotions;
- identifier les indices qui nous permet d'évaluer la qualité de notre présence bienveillante;
- prendre du temps pour soi, mais aussi du temps pour le couple, et apprivoiser sa vulnérabilité pour oser rester authentique.



Des questions?



IPNS

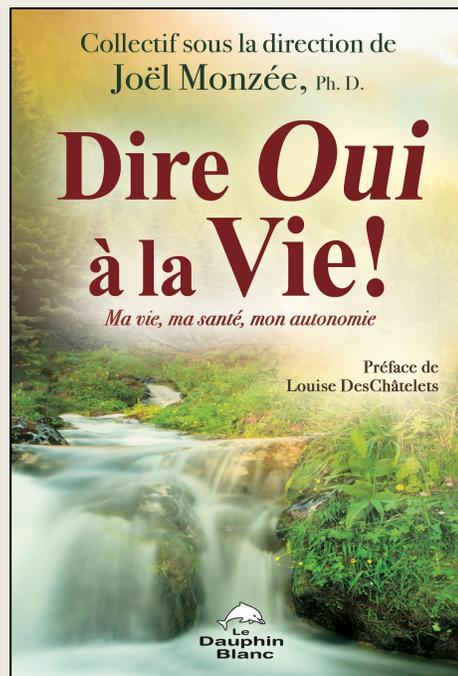
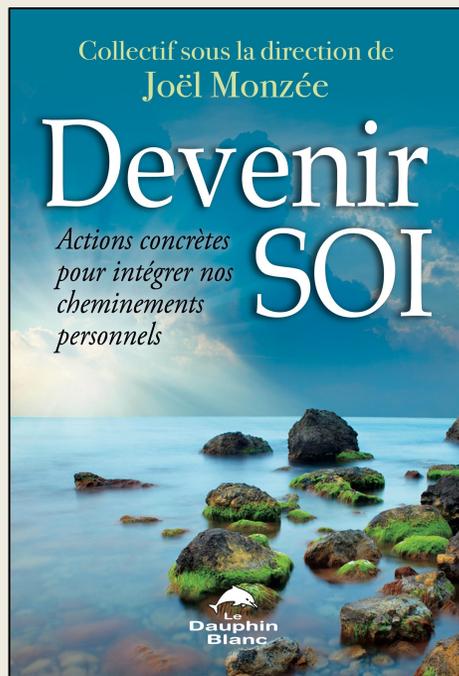
www.cerveauetpsychologie.com

www.joelmonzee.com



IPNS

Aller plus loin...



www.cerveauetpsychologie.com

www.joelmonzee.com